

## Les han sutemi

### Programme SUTEMI 2eme Dan

**HAN SUTEMI (KIHON)** (en étude, les techniques sont pratiquées sur attaque l'attaque Choku Tsuki)  
KUBI OTOSHI HAN SUTEMI, HAZU OSHI HAN SUTEMI, HARITE HAN SUTEMI




#### KUBI OTOSHI HAN SUTEMI

			
<p>Le bras bloque la main de seme. La main est coincée et aide à la traction. Kamae: Hidari Kamae pour tori et seme et Ai Hanmi No Kamae</p>	<p>La main se place derrière le cou (kubi) pour aider à la traction Tai sabaki : o irimi</p>	<p>Placement à environ 45° intérieur à adapter en fonction de la réaction (position) du partenaire. traction + descente en direction du sol</p>	<p>Chute à 45° gauche environ dans le cas présent.</p>

#### HAZU OSHI HAN SUTEMI

			
<p>Le bras bloque la main de seme. La main est coincée et aide à la traction. Kamae et tai sabaki idem.</p>	<p>La main se place au niveau du flanc ou sous l'aisselle pour une poussée. Maintien de l'espace ou de la distance de travail.</p>	<p>Le corps et le bras gauche tirent, le bras droit pousse. Entrée à environ 45° intérieur à adapter en fonction de la réaction de seme.</p>	<p>Chute à 45° environ à gauche dans le cas présent.</p>

## HARITE HAN SUTEMI

			
<p>Le bras bloque la main de Seme. La main est coincée et aide à la traction. Kamae et tai sabaki idem.</p>	<p>La main se place au niveau du cou /visage pour pousser. L'arête de la mâchoire sert de support.</p>	<p>L'entrée est à environ 90° à adapter en fonction de la réaction (position) du partenaire. La jambe se place au plus près de seme pour la poussée (ici jambe droite pour tsuki à droite).</p>	<p>La poussée se fait sur le côté avec la paume de la main provoquant une chute yoko ukemi. La tête rentre à l'intérieur de la jambe (ici jambe droite). La tête est protégée en étant dans le vide dans la chute.</p>

## Quelques informations supplémentaires

*Sutemi Waza* : techniques de sacrifice de la verticalité du corps entraînant la chute du partenaire.

*Han* =: on pourrait traduire par demie ou moitié (technique effectuée à genoux)

Les han sutemi se font sans arrêt, dans un mouvement continu, fluide et dynamique. Seme est maintenu en déséquilibre dans le mouvement, pour nous permettre soit de se mettre à genoux (pour les han sutemi), soit d'aller au sol (pour les sutemi).

La protection de son partenaire est primordiale et nécessite une concentration et une application dans son exécution.